

Техники самопомощи

Техники самопомощи в борьбе с беспокойством, страхом и стрессом

1. **Дыхательные техники**

Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Сделайте очень медленный вдох через нос. Заметьте как прохладный воздух, проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея – это стеклянная трубочка, которая ведет к животу. Заметьте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха. Заметьте, как теплый воздух конденсируется на стенках стеклянной трубочки при выдохе. Расслабьте вашу челюсть, выдыхая ртом, и заметьте, как теплый воздух испаряется, проходя по языку и небу. Повторите несколько раз и заметьте, как усиливаются приятные ощущения.

2. **Техника «Объятие бабочки»**

Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая – на правое. Начните медленные поочередные постукивания. Прислушивайтесь к внутренним ощущениям, при возникновении дискомфорта прекратите упражнение. Техника используется как для усиления позитивных ощущений и безопасного места, а также для релаксации после переживания стресса или при беспокойстве.

3. **Банка с краской**

Если при работе с беспокоящим воспоминанием трудно вернуться в нейтральное состояние, предлагается представить, что это воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской. Вы можете представить себе, как размешиваете краску, тем самым растворяя в ней негативное воспоминание.

4. **Разгиб**

Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

5. **Техника «4/7/8»**

Сядьте ровно, руки положите на колени. Взгляд должен быть рассеянным, без фокусировки либо глаза можно совсем закрыть. Сосредоточьтесь на дыхании: вдох следует делать через нос, выдох – через рот. При выдохе кончик языка должен касаться бугорка верхнего неба возле верхних зубов. Техника дыхания: Делайте глубокий вдох, мысленно считая до 4-х. Наполняйте легкие, начиная с нижних отделов (живота). Задержите дыхание, считая до 7. Сделайте медленный выдох через рот, отсчитывая 8 секунд. На выдохе «выпускайте» все ваши тревоги и волнения. Сделайте небольшую паузу перед следующим вдохом. Повторите для начала 10–12 раз. В течение дня делайте упражнения несколько раз по 25–30 подходов.